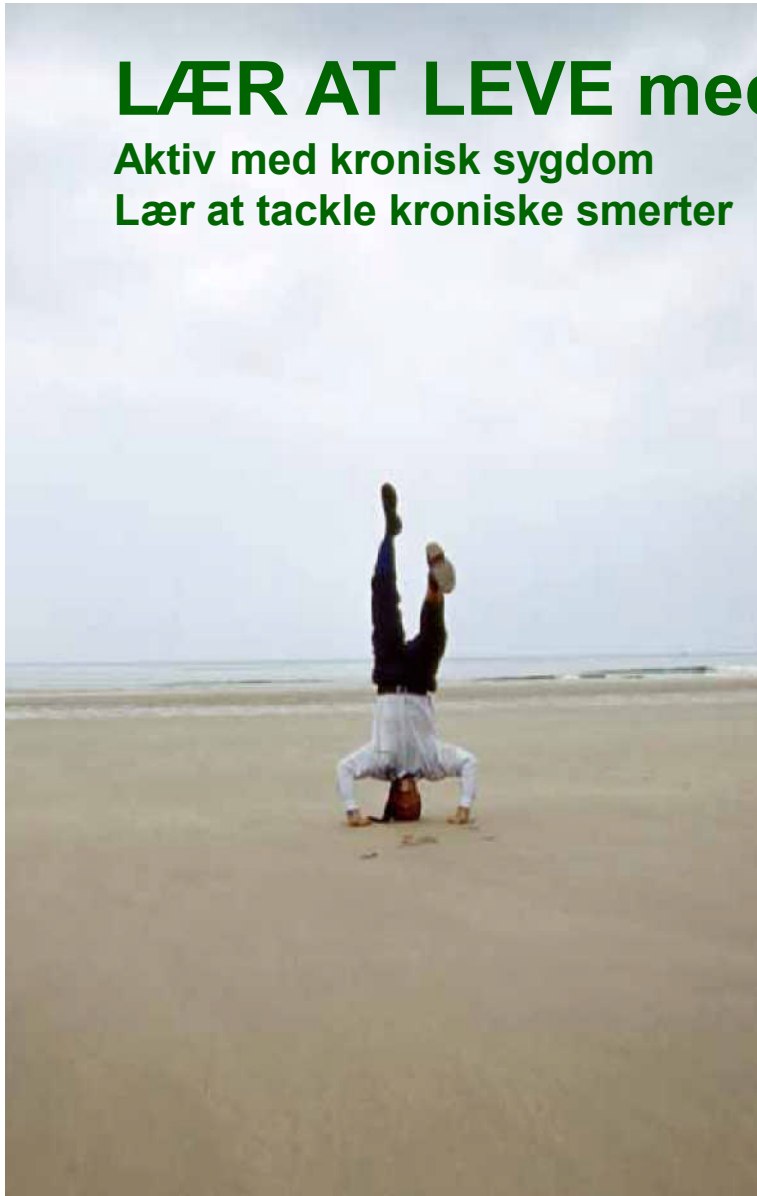


LÆR AT LEVE med kronisk sygdom

Aktiv med kronisk sygdom

Lær at tackle kroniske smerter



*Orientering om nye kurser fra
Komiteen for
Sundhedsoplysning*

Malene Norborg

Nicolaj Holm Faber

Projektkoordinatorer

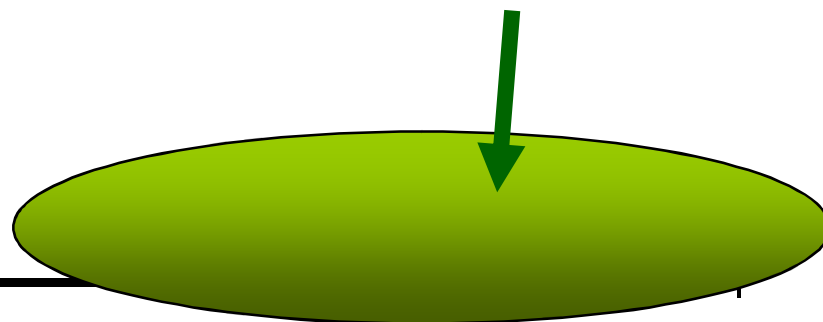


Placering af interventionerne



LÆR AT LEVE med kronisk sygdom

Hospital





Kursustilbud

LÆR AT LEVE med kronisk sygdom

Lær at tackle kroniske smerter

Aktiv med kronisk sygdom



Lær at tackle kroniske smerter (CPSMP)

Varighed: 6 x 2½ times moduler

Målgruppe: Kroniske smertepatienter

Kursusopbygning: Parallel til LÆR AT LEVE med kronisk sygdom

Metode: Self-efficacy

Forskel: Et symptomspecifikt kursus

Lær at tackle kroniske smerter

Moduler 1-3



Modul 1

- 1: Præsentation (30 min)
- 2: Kursusoversigt og forpligtelser (10 min)
- 3: Opgør med myter om kroniske smerter (10 min)
- 4: Forskelle mellem akut og kronisk smerte (15 min)

Pause (20 minutter)

- 5: Præsentation af smerte og symptom cirkel (15 min)
- 6: Introduktion til handleplaner (40 minutter)
- 7: Afrunding (10 minutter)

Modul 3

- 1: Feedback og problemløsning (25 min)
- 2: Let bevægelsesprogram (MEP) (20 min)
- 3: Håndtering af vanskelige følelser (30 min)

Pause (20 minutter)

- 4: Afledning (15 min)
- 5: Håndtering af trætheds og søvnproblemer (15 min)
- 6: Fantasirejse (10 min)
- 7: Handleplaner (20 min)
- 8: Afrunding (5 min)

Modul 2

- 1: Feedback og problemløsning (30 min)
- 2: Introduktion til fysisk aktivitet og træning (30 min)

Pause (20 minutter)

- 3: Pacing: balance mellem aktiviteter og hvile (20 min)
- 4: Bedre vejtrækning og progressiv muskelafspænding (20 min)
- 5: Handleplaner (20 min)
- 6: Afrunding (5 min)

Lær at tackle kroniske smerter

Moduler 4-6



Modul 4

Aktivitet 1: Feedback og problemløsning (20 min)

Aktivitet 2: Let bevægelsesprogram (15 min)

Aktivitet 3: Kommunikationsfærdigheder (25 min)

Pause (20 minutter)

Aktivitet 4: Sund kost (25 min)

Aktivitet 5: Problemløsning (25 min)

Aktivitet 6: Handleplaner (15 min)

Aktivitet 7: Afrunding (5 min)

Modul 6

Aktivitet 1: Feedback og problemløsning (20 min)

Aktivitet 2: Valg af behandling (10 min)

Aktivitet 3: Samarbejde med sundhedsprofessionelle (25 min)

Aktivitet 4: Kommunikation om smerter (10 min)

Pause (20 minutter)

Aktivitet 5: Let øvelsesprogram (15 min)

Aktivitet 6: Tilbageblik og mål for fremtiden (40 min)

Aktivitet 7: Afrunding (5 min)

Modul 5

Aktivitet 1: Feedback og problemløsning (20 min)

Aktivitet 2: Let bevægelsesprogram (15 min)

Aktivitet 3: Medicin og kroniske smerter (30 min)

Pause (20 minutter)

Aktivitet 4: Håndtering af tristhed og depression (15 min)

Aktivitet 5: Positiv tænkning (25 min)

Aktivitet 6: Visualiseringsøvelse (10 min)

Aktivitet 7: Handleplaner (15 min)

Aktivitet 8: Afrunding (5 min)



Lær at tackle kroniske smerter

Økonomi: Midler fra TrygFondens særlige forskningspulje med fokus på funktionelle lidelser.

Tidsplan

- 2010: Test og tilretning i samarbejde med 4 kommuner
- 2011: Uddannelse af instruktører i resterende kommuner (kursusafgift dækket af projektet)
1½ dags efteruddannelse eller 4 dages instruktørkursus
Implementering i minimum 40 kommuner
Forskningsdel påbegyndes
- 2012: Implementering (kursusafgift dækkes 50/50 af projektet)
- 2013: Kursusafholdelse med kontrolgrupper
- 2014: Forskningsrapport udgives
Kurset overgår til drift via Komiteens abonnementsordning



Hvorfor et symptomspecifikt kursus?

Smerte er en af de symptomer flest kursister nævner på LÆR AT LEVE

Lange regionale ventelister → Kommunen har tilbud til borgere på venteliste

Kurset giver kursisterne muligheder for at finde lokale løsninger på smerteproblemer

→ Reducere regionale ventelister – kommunale udgifter

→ Udvide den kommunale kursusvirksomhed

→ Skabe international viden/forskning om programmet



Forskning i effekten af Lær at tackle kroniske smerter

-hvordan?

-Formål, design og
fremgangsmåde



Formål

At undersøge hvorvidt CPSMP har en positiv effekt på smerter, funktionel begrænsning og livskvalitet hos kroniske smertepatienter i Danmark

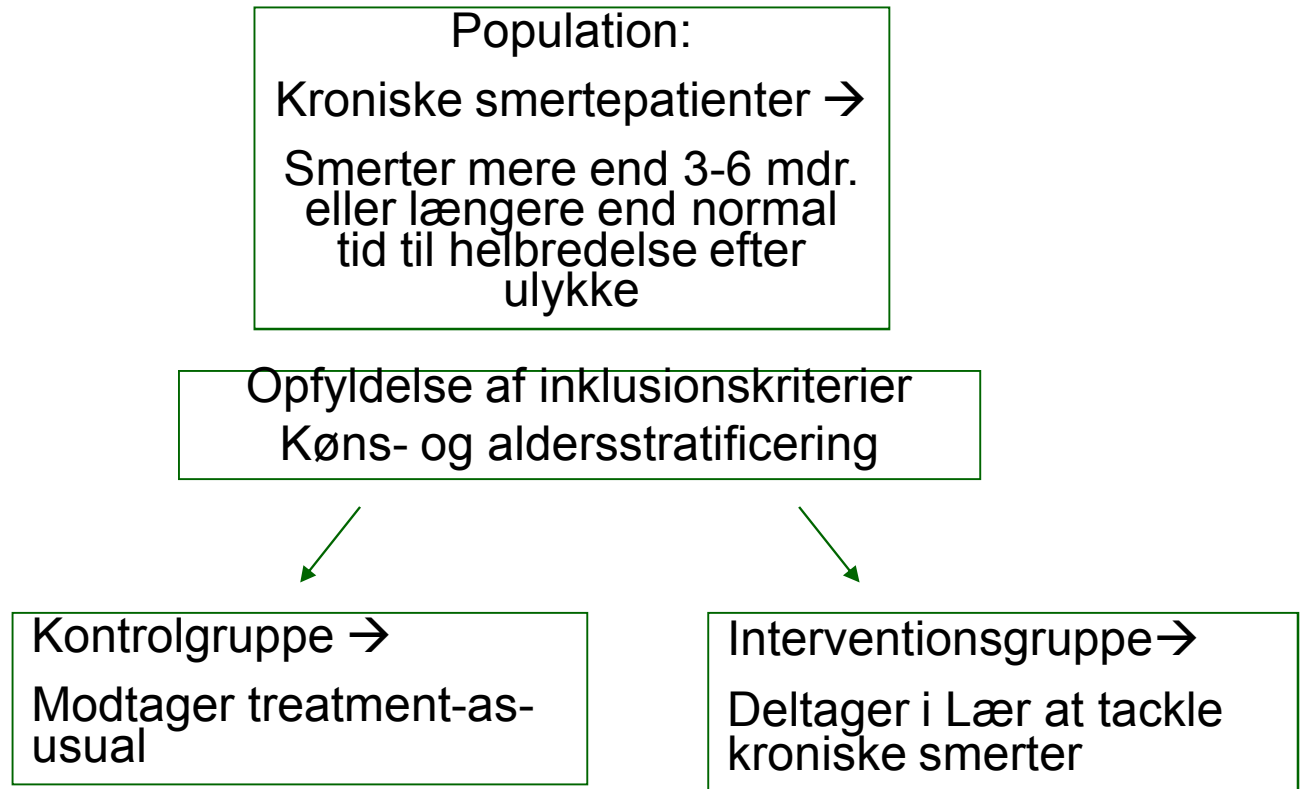
På baggrund af fire hypoteser:

1. symptomreduktion
2. sygdomsperception
3. sygdomsadfærd
4. livskvalitet



Design

Randomiseret kontrolleret studie





Fremgangsmåde I

- Rekruttering gennem annoncering i lokalsamfundet og information til praktiserende læger og sagsbehandlere
- Potentielle deltagere henvises til visitator der:
 - giver mundtlig og skriftlig information om projektet
 - Vurderer vedkommende i forhold til inklusions-/eksklusionskriterier
 - Registrerer demografiske data, sygdom og symptomniveau
 - Sikrer at patienter ved deltagelse underskriver informeret samtykke



Fremgangsmåde II

- Når 20-24 personer i en kommune ønsker at indgå i CPSMP:
- Randomisering med køns- og aldersstratificering
 - 10-12 i interventionsgruppen: CPSMP
 - 10-12 i kontrolgruppen: treatment-as-usual
- Baseline spørgeskema fremsendes
- Efter 6 uger: postintervention spørgeskema
- 3 og 12 måneders follow-up



Styrke

- Interventions- hhv. kontrolgruppen vurderes at skulle indeholde 204 personer hver →

sikrer statistisk styrke (0,95)

- Vurderes at kunne lade sig gøre inden for en 1-årig inklusionsperiode

- Halvdelen af de deltagende kommuner opretter en CPSMP interventionsgruppe af 10-12 personer



Udfaldsvariable

Variable

–Effektmål på symptomreduktion, sygdomsadfærd, sygdomsopfattelse og livskvalitet:

- Spørgeskemabaseret selvrapporteret baseret på afprøvede skalaer
- Registerdata

–Moderatorer som personligheds- og gruppekaraktéristika:

- Måles vha. spørgeskemaer hovedsageligt ved baseline og post-intervention



Analysetilgang

- Intention- to – treat
- Undersøgelsen anmeldes til datatilsynet og Videnskabsetisk Komité
- 5 planlagte videnskabelige, peer-reviewede publikationer

LÆR AT LEVE - Effektevaluering

Høj svarprocent på baseline →

Mere valide data i endelig evaluering

Gode erfaringer i forhold til evalueringen af **Lær at tackle kroniske smerter**

- Cpr.nr- problemstilling
- Metode der sikrer at alle besvarer baseline
- Komiteen sikrer at evalueringsdesign stemmer overens med virkeligheden





Aktiv med kronisk sygdom

En workshopdag på 4 timer

Målgruppe: Som udgangspunkt tidligere LÆR AT LEVE kursister

Fokus: Den enkeltes relation til arbejdsmarkedet

Emner:

En ny arbejdsidentitet

Kompetencer

Støtte muligheder

Pause

Kommunikation med arbejdsgiver og kollegaer

Netværk og familie

Handleplan

- Og proaktivitet indgår som en fælles tema

Hvad bliver det næste i kommunerne?

